



بیمارستان خیریه ۲۲ بهمن کارت تخلص

رقم الوثيقة : ۱۳۹۷/۱۱/۱۲۳-

تاریخ الصدور : ۹۷/۰۲/۱۸
رقم الرجاء : ۰۰

رقم المؤلف:

اسم / اسم العائلة:

تاریخ الاستقبال: ۱۳ / /

تاریخ تخلص: ۱۳ / /

النصائح قبل العملية:

اعداد المريض :

* نوم المريض يوم العملية واعطاء علاج اذا استدعي الامر

يلبس المريض مريضة عمليات ويترك جميع متعلقاته مثل ساعة يد أو أسنان صناعية أو مال في دولاب غرفته.
يزال بنس الشعر من المريضات ويضفر الشعر صغيرة وتلبس المريضة غطاء الشعر.

* تفريغ المثانة قبل الذهاب لغرفة العمليات

* اعطاء المريض حقنة شرجية اذا استدعي الامر

* مراجعة الملف والتأكد من البيانات

* التأكد من جاهزية جسم المريض واخذ العلامات الحيوية خاصة الحرارة

* التأكد من اعطاء العلاج قبل العملية

* تغيير لباس المريض والباسه لباس العمليات

* وضع الأمانات عند الاستقبال

* وضع طقم الأسنان اذا كان يملك في مكان امن

* التأكد من نظافة الأظافر

* خلع العدسات اللاصقة

* مرافقة المريض الي غرفة العمليات

لعناية التمريضية قبل العملية

للعملية الجراحية شروط قبل القيام بها من قبل الطاقم التمريضي وهي كالتالي:

يعطى للمريض عشاءا خفيفا ثم يطلب منه عدم الاكل أو الشرب بعد ذلك لتلافي تقيء المريض في العملية أو حدوث المشاكل بعد العملية

تعمل للمريض حقنة شرجية لتخليص الامعاء من فضلات الطعام

يطلب من المريض أن يستحم ويغسل شعره ثم يحضر مكان العملية بإزالة الشعر وذلك بحلقة أو قصه ويفضل إزالة الشعر بالكريمات وذلك لتفادي

حدوث جروح بالجلد او التهابات

يجب التأكد من ان جميع نتائج التحاليل و الفحوصات موجودة بملف المريض

يعطى المريض قرص منوم لمساعدته على الغسترخاء و النوم

تحضير ملف التمريض:

* توقيع المريض علي العملية	* فحوصات التمريض المخبرية	* صورة دم كاملة cbc
* كيمياء الدم Blood chemistry	* تحليل البول	* الأشعة
* أشعة الصدر	* أشعة في مكان العملية	* أي صور اخري
* رسم قلب (تخطيط)	* EDG للمرضي فوق ۳۰ سنة	

تعليمات النظام الغذائي الصحي للشهر الأول بعد عملية انقاص الوزن

بما أنه قد تم استئصال معدتك جراحياً فإن عليك اتباع بعض القواعد الارشادية عن كيفية الأكل والنظام الغذائي بعد الجراحة لحين التعافى التام وكيفية التعامل مع الألم بعد العملية.

الحمية الغذائية والتمارين

دائماً اتبع الحمية الغذائية الذى يعطيك إياه جراحك، وضع فى حسابك أن التوصيات يمكن أن تتغير حسب العملية وكذلك حسب وضعك الشخصى.

بعد جراحة إنقاص الوزن من المهم جداً أن تحتوى حميتك الغذائية على العناصر الغذائية بعبارة أخرى يجب ان تتواجد الخضار ومصادر البروتين الخالى من الدهون وكذلك الحبوب الكاملة فى النظام الغذائى اليومى للمريض.

جسمك معتاد على الحصول على الكثير من السوائل من الطعام التى سيحرم منها. حتماً من الضروري أن تحصل على كمية كافية من السوائل بعد الجراحة. وهذا ما يتم القيام به لتجنب المضاعفات الجراحية المحتملة.

بشكل عام تقسم الحمية الغذائية والتمارين فى فترة النقاهة بعد عملية تكميم المعدة إلى أربع مراحل:

اليوم ١-٢: حمية غذائية خفيفة السوائل، النهوض من السرير، فترة الإقامة فى المشفى ستكون بين ليلةً وليلتين على فرض عدم حصول مضاعفات. قد لا يكون أول يومين بعد إجراء الجراحة وقتاً مريحاً ولكن لهما أهمية كبيرة.

يمكنك العودة تدريجياً إلى نظامك الغذائى فى غضون شهر من العملية، وفى هذه الأثناء تعرّف على مراحل التعافى الثلاثة المهمة.

معظم الجراحين سيسمحون بسوائل خفيفة فى هذه الفترة. إن النهوض من السرير فى اليوم الأول صعب. ومع ذلك قد يريد جراحك منك فعلاً النهوض والمشي. بقدر ما تنهض من السرير وتمشى أكثر بقدر ما ستشعر بتحسّن أكبر فى الأيام التالية.

اليوم ٣-٧: حمية غذائية كاملة السوائل ومشى خفيف، فى الفترة بين اليوم الثالث والسابع من المرجح أن تتطور حميتك الغذائية من السوائل الخفيفة إلى السوائل الكاملة خلال الأسبوع التالى، وهذا يتضمن الماء ومكعبات الثلج والحليب الخالى من الدسم والعصير غير المحلى والمرق ومخفوق البروتين والهام "الجيلييه" الخالى السكر.

فى هذه المرحلة ربما تنصح بالمشى فى البيت بضع مرات يومياً. يوصى أيضاً بالصعود على الدرج مع استراحة كل بضع ثوانٍ. إذا كنت تأخذ أدوية مخدرة للألم فلا يسمح لك بالقيادة، ومن غير المسموح أيضاً رفع أحمال ثقيلة.

اليوم ٨-٢١: طعام مهروس ومشى يومى

فى هذه الفترة بعد عملية تصغير المعدة ستتطور حميتك الغذائية من حمية كاملة السوائل إلى طعام خفيف مهروس تم تحضيره على شكل معجون طرى أو سائل سميك بالمزج أو بالخلط.

اليوم ٢٢ وما بعد: طعام صلب وتمارين خفيفة: فى هذه المرحلة بإمكان حميتك الغذائية أن تحتوى الطعام الصلب بما فى ذلك أنواع مختلفة من اللحوم مثل الدجاج والديك الرومى ولحم العجل المقلب أو الطازج والفواكه الطازجة والخضار المطبوخة.

بعد ١٢-١٦ اسبوعاً وفي حال كانت معدتك تستطيع تحمل حمية غذائية صلبة يمكنك إضافة أطعمة أخرى لحميتك الغذائية بما في ذلك الحبوب والمكسرات وأصناف الطعام الأخرى التي تحتاج إلى مضغ ويمكنك اتباع نظام غذائي عادي.

تذكر أنه عليك مضغ طعامك ببطء. يجب الابتعاد عن الأطعمة عالية الدسم وعالية السعرات الحرارية والغنية بالكربوهيدرات. أيضاً تعلم أكثر عن القواعد الارشادية لتناول الطعام بشكل صحي لمدة شهر بعد جراحة معالجة البدانة.

تعتمد التمارين في هذه الفترة على مستوى لياقتك البدنية .

السيطرة على الألم في فترة النقاهة بعد عملية تكميم المعدة

خلال الأيام الأولى بعد الجراحة قد تشعر بإحساس عام بالألم والحرقنة والتهيج في مواضع الجراحة. هذا الشعور بالألم يمكن أن يكون أقوى وأكثر خصوصاً في مكان الجرح الأكثر حيث قام الجراح باستئصال جزء من المعدة.

غالباً ما يعاني المرضى بالألم الأكبر بين اليوم الثالث واليوم السادس بعد عملية تكميم المعدة لأنهم عادةً يصبحون أكثر نشاطاً ويتوجب عليهم النهوض من السرير والمشي حسب التعليمات التي يعطيها الطبيب الجراح.

إن السيطرة على الألم أسهل في مراحله الأولى. عندما يصبح الألم شديداً ستحتاج إلى مقدار أكبر من الأدوية المسكنة للسيطرة على الألم. ولهذا يوصى بالبدء بالسيطرة على الألم في المراحل الأولى أو حتى قبل أن يبدأ الشعور بالألم. تتم السيطرة على الألم بعد العملية بشكل أساسي باستخدام مسكنات الألم عن طريق مسكنات الألم عبر السيروم لأنها عادةً ما تعطى مفعولاً أسرع من المسكنات التي يتم تناولها عن طريق الفم. لذلك لا تنتظر حتى تصل لدرجة الألم الذي لا يمكن تحمله. إذا بقيت تعاني من الألم فيتوجب عليك حتماً استشارة طبيبك.

الفيتامينات والمكملات الغذائية

الفيتامينات والمعادن مكونات أساسية ومهمة للحمية الغذائية الجيدة. ولتجنب نقصها بعد إجراء عملية تكميم المعدة قد يوصى طبيبك بأن تتناول المكملات الغذائية والفيتامينات الطبية. في بعض الأحيان تحتاج لتناول هذه المكملات الغذائية مرتين يومياً. وقائمة هذه الفيتامينات والمعادن تتضمن الحديد وأملاح الكالسيوم وفيتامين B12 ومكملات البروتين.

نصائح أخرى مفيدة للتعافي السريع من عملية تكميم المعدة

١. من المهم جداً الالتزام بالقواعد الارشادية للحمية الغذائية التي يزودك بها طبيبك.

٢. امضغ طعامك ببطء وبناية.

٣. تناول ٣ وجبات صغيرة في اليوم.

٤. لا يجب التغاضي عن تناول كميات كافية من الخضار والفواكه.

٥. اشرب ٨ كؤوس من الماء في اليوم؛ نقص السوائل في الجسم هو السبب الأكثر شيوعاً لعودة المريض مرة أخرى للمشفى بعد عملية تصغير المعدة.

٦. تجنب شرب أية سوائل أثناء الطعام ويفضل أن يتم ذلك قبل ساعة أو بعد ساعة من الطعام.

إن نقص السوائل هو أحد الأسباب الأكثر شيوعاً للعودة إلى المستشفى بعد عملية تكميم المعدة. اشرب الكثير من الماء!